

# Apparence physique et estime de soi

C'est au moment de la puberté, au début de l'adolescence, lorsque le corps subit de multiples changements, rapidement et sans qu'on puisse les contrôler, que l'apparence physique devient pour plusieurs un objet de préoccupation. L'impact sur l'estime de soi à ce moment est évident plus qu'à n'importe quelle autre période de la vie. Et, le fait d'acquérir une image corporelle saine est une étape importante dans le cheminement vers la maturité.

L'estime de soi est ce sentiment intime de notre valeur personnelle et de notre importance en tant qu'être humain. Il s'est tissé tout au long de notre enfance, dépendamment de conditions comme la sécurité affective, l'amour inconditionnel des parents et l'autonomie qui nous était accordée. L'estime de soi s'est construite autour de nos réussites, des compétences que nous avons développées, de nos connaissances et de nos qualités morales. Une bonne estime de soi se rattache cependant davantage à ce que l'on est qu'à ce qu'on l'on sait ou à ce que l'on fait, même si c'est parfois difficile de séparer les deux.

## Séduction et publicité

C'est lors de l'éveil sexuel que l'être humain découvre le pouvoir de son apparence physique sur l'autre. Comme l'adolescence est une période de profonde insécurité, où l'on cherche son identité, où l'on découvre l'amour et la séduction, le jeune est très vulnérable aux images véhiculées par la publicité. Être comme les autres, ne pas être rejeté, isolé, correspondre au stéréotype\*, peuvent devenir des obsessions. Les messages de la société concernant l'importance de l'apparence sont innombrables et ils ne s'adressent pas qu'aux adolescents. Il se dépense en effet des milliards de dollars chaque année dans les pays industrialisés pour les soins corporels, capillaires, les produits diététiques, l'entraînement en salle, les vêtements de sport, les chirurgies de toute sorte, les tatouages et les perçages divers, les bijoux et les vêtements [à la] mode.

La façon dont on évalue son corps, qu'on l'apprécie ou qu'on le déprécie, a, c'est bien certain, des **répercussions** sur l'estime de soi. Le corps est en tout temps exposé aux regards des autres, contrairement aux autres compétences, qu'elles soient sociales, morales, sportives, scolaires, professionnelles, artistiques ou autres. Si les préoccupations des adolescents peuvent sembler obsessionnelles ou parfois même pathologiques\*, elles sont tout à fait normales. C'est lorsqu'elles se prolongent indûment\* à l'âge adulte qu'elles sont plutôt le reflet d'une faible estime de soi.

La plupart des adultes finissent en effet par accepter de ne pas correspondre tout à fait au modèle culturel proposé et réalisent que l'amour et le bien-être sont davantage

rattachés à ce qu'ils sont sur tous les plans. Plus le vieillissement s'accompagne d'une certaine acceptation de soi et de son corps, tout en gardant une saine préoccupation pour la santé et la forme physique, plus les chances de garder une bonne estime de soi sont grandes.

## Bien dans sa tête, bien dans son corps

Pour se convaincre du fait que la beauté ne fait pas nécessairement l'estime de soi, il suffit de remarquer toutes ces belles personnes aux traits parfaits et aux corps de dieux ou de déesses, mécontentes de tel ou tel détail de leur morphologie\* et qui se rendent malheureuses et investissent des fortunes pour améliorer leur sort. Au contraire, nous connaissons aussi de ces êtres moins favorisés par la nature et qui ont su développer un charme fou en cultivant d'autres attributs, moins visibles peut-être, mais qui font d'eux des personnes riches, précieuses et tellement appréciées.

Parallèlement, une bonne estime de soi va souvent avec maturité, pensée indépendante et acceptation de soi. Cela ne veut pas dire que l'on doit se laisser aller et ne pas prendre soin de soi. Au contraire ! Mais cela veut dire qu'on fait reposer la décision davantage sur des critères qui dépendent de soi, plutôt que sur ceux qui dépendent des autres. Il s'agit de **dissocier** la perception de son corps de celle proposée par les modèles sociaux. Plus facile à dire qu'à faire, dans notre monde où la jeunesse, la minceur et le culte des muscles parfaits nous sont proposés partout et à toute heure.

## Se réapproprier son corps

En développant notre estime de nous-même, en centrant notre attention sur tous les autres aspects de notre vie, en augmentant les sentiments de notre propre valeur en tant qu'être humain, nous accorderons moins d'importance au corps parfait et nous serons mieux dans notre peau. Faire de l'exercice, bien manger, jouir d'une bonne santé, sans préoccupation obsessionnelle... tout cela deviendra du plaisir. Et vous aurez la surprise d'être mieux dans votre peau, rayonnant et heureux... Peut-être alors plus séduisant et à l'aise que vous ne l'aurez jamais été... Certains auteurs prétendent qu'on perd ses kilos en trop lorsque l'on cesse d'y penser.

En augmentant l'estime que vous avez de vous-même, vous cesserez de vous comparer aux autres, de vous préoccuper du regard des autres avec toutes les émotions difficiles que cela entraîne. Vous pourrez alors plus facilement vous faire plaisir et jouir de la nourriture plutôt que de vous sentir coupable. Vous choisirez plus librement vos vêtements, vos activités, vos loisirs sans vous soucier du jugement d'autrui. Bref, en centrant davantage votre attention sur ce qui améliore votre personne, en vivant davantage d'expériences plaisantes et épa-

nouissantes, vous améliorerez passablement la qualité de votre vie, vos communications et votre capacité à être heureux.

*Par Marie Bérubé, psychologue*

[http://www.oserchanger.com/a\\_articles/apparences.php](http://www.oserchanger.com/a_articles/apparences.php)

Page consultée le 08/11/2011

Définitions :

- \*stéréotype : cliché
- \*pathologiques : anormales
- \*indûment : abusivement
- \*morphologie : anatomie